

SARAPATEL

INGREDIENTES

- 2 kg de sarapatel fresco cortado em cubos pequenos
- 2 tomates grandes cortados em cubos pequenos
- 2 pimentões grandes cortados em cubos pequenos
- 2 cebolas grandes cortadas em cubo pequenos
- 1 cabeça de alho grande machucada
- 1 porção de coentro picado
- 100 ml de óleo
- 1 colher de corante ou colorau
- cominho e sal a gosto
- 2 limões (suco)

MODO DE PREPARO

Deixe o sarapatel de molho em 5 litros de água com o suco dos limões por 15 minutos

Depois lave com água corrente

Leve todos os temperos pra dourar com o óleo

Depois de refogador, acrescente o sarapatel e deixe refogar por 10 minutos

Cubra com 2 litros de água, tampe e deixe cozinhar até reduzir a água

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitaecozinha.com.br/receita/9702-sarapatel.html>